



GÖTEBORGS UNIVERSITET

MOTORIK

Ett medvetet arbetssätt bland pedagoger?

Linda Gustafsson
Steiney Kristinsdottir

Examensarbete om 15 poäng
Inom LAU 370

Handledare: Pär Rylander

Examinator: Peter Korp

Rapportnummer: VT08-2611-034

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel Motorik, ett medvetet arbetssätt bland pedagoger?

Författare Linda Gustafsson
Steiney Kristinsdottir

Termin, år Vt 2008

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare Pär Rylander

Examinator Peter Korp

Rapportnummer VT08-2611-034

Nyckelord Motorik, pedagoger, medvetenhet, barn

Syfte:

Syftet med föreliggande studie är att undersöka i vilken utsträckning pedagoger från förskola upp till skolår 3 arbetar medvetet med motorisk rörelseträning. Vidare att undersöka om pedagogerna arbetar med motorik utifrån ett vetenskapligt förhållningssätt.

Metod:

Vi valde i vår studie att använda oss av litteratur och intervjuer av pedagoger för att få svar på vårt syfte. Vår studie riktar sig mot förskolan till och med skolår tre. Vi har intervjuat tio pedagoger, samtliga är kvinnor.

Resultat:

Vi kan i vårt resultat se att de flesta av pedagogerna är mer eller mindre medvetna om hur viktig motoriken är för barn. De är alla överens om att det handlar om rörelse och förmåga till rörelse. Pedagogens betydelse för barns motoriska utveckling spelar en mycket central roll. Detta då de för det första fungerar som en inspiratör, för det andra en förebild och för det tredje den som kontrollerar och utformar den verksamhet inom vilken barnen rör sig. Det blir därför viktigt att pedagogerna har den kunskapen om deras betydelse för barnens motoriska utveckling. Det finns pedagoger bland de intervjuade som är medvetna om vilken betydelse de har, men som inte arbetar aktivt för att stimulera barnens motoriska utveckling. Det framkom att samtliga intervjuade är medvetna om att barnen tränar sin motorik under hela skoldagen. Det betyder dock inte att det är ett medvetet arbetssätt av pedagogerna, då barnen får in den mesta motoriska träningen gratis. I den verksamhet som pedagogerna i undersökningsgruppen arbetar var den planerade tiden för specifik motorisk träning begränsad till en timme i veckan. Därefter är det spontan aktivitet som räknas som motorisk träning. De som arbetar medvetet med motorik uppfattar vi har ett större intresse av rörelse och idrott. Slutsatsen är att på alla förskolor och skolor som vi har intervjuat på har majoriteten planerad tid för motorisk träning. Samtliga som har inplanerad tid arbetar utifrån ett vetenskapligt förhållningssätt. Detta är ett mycket positivt resultat av vår studie.

Förord

Tack alla pedagoger som har ställt upp med tid och engagemang för att delta i våra intervjuer. Vi vill även tacka vår handledare Pär Rylander för tips och idéer som underlättat vårt arbete.

Det största tacket vill vi ge våra familjer som haft förståelse för oss under examensarbetets tid. Detta gäller också under alla år på lärarutbildningen,

Vi vill till slut också tacka varandra för gott samarbete under hela examensarbetet. Vi har båda två tagit lika stort ansvar för studien och vi har arbetat tillsammans dagligen, med undantag av ett par dagars individuella litteraturstudier.

Innehållsförteckning

1 Inledning	5
2 Syfte	6
2.1 Definition av begrepp	6
3 Motorik	7
3.1 Vad är motorik	7
3.1.1 Grov- och finmotorik	7
3.1.2 Sinnesorganens betydelse för motoriken	8
3.1.3 Reflexer	8
3.1.4 Motorisk kontroll	8
3.1.5 Motorisk utveckling	9
3.1.6 Utvecklingens olika stadier	9
3.1.7 Övningar och aktiviteter	11
3.2 Miljö	13
3.3 Motivation	14
3.4 Sammanfattning av litteratur	14
4 Metod	15
4.1 Tillvägagångssätt	15
4.1.1 Beskrivning av lärarna	15
4.1.2 Etiska tankar	17
4.2 Instrument	17
4.2.1 Avgränsning	17
4.3 Tillförlitlighet	18
4.4 Analys/ Databearbetning	18
5 Resultat	19
5.1 Resultat och analys av intervju	19
5.1.1 Vad innebär begreppet motorik	19
5.1.2 Pedagogens betydelse för barns motoriska utveckling	19
5.1.3 Vid vilka tillfällen under skoldagen tränar barn sin motorik	20
5.1.4 Planerad tid för motorik och rörelse/ idrott	21
5.1.5 Tips på aktiviteter som stimulerar motoriken	21
5.2 Sammanfattning av resultat	23
6 Slutdiskussion	24
6.1 Slutsats	28
6.2 Vidare forskning	29
7 Referenser	30
Bilaga 1	32
Bilaga 2	33
Bilaga 3	34
Bilaga 4	35

1 Inledning

"Barn i rörelse är glada barn" (Langlo Jagtøien., Hansen., & Annerstedt., 2002:24). Utifrån detta citat väcktes tankarna kring hur viktigt det är med bra motorisk utveckling. Särskilt aktuellt känns detta då dagens samhälle har förändrats mot en mer stillasittande vardag, där tv och datorer har kommit att bli en större del av dagens aktiviteter. Idag är bilen ett bekvämt färdmedel, då barn skjutsas till och från olika verksamheter. Hannaford (1997) diskuterar detta där hon vill varna för den ökade tid som barn spenderar framför tv och dator. Hon menar att TV-tittandet inte ger barn den fysiska sensoriska och emotionella stimulans som de behöver. Barn behöver rörelse och lek för att inläring skall kunna ske. Vår uppfattning är att den spontana utomhusleken har minskat radikalt de senaste årtionden. Detta har medfört att barn redan i låga åldrar blir allt mer överviktiga och då får svårare att röra sig, vilket vi tror kan hämma den motoriska utvecklingen. Genom att kunna röra sig utan svårighet blir det lättare att få en naturlig roll i den fria leken. Vi tror att det kan bidra till bättre självförtroende samt stärkt jagkänsla.¹

Enligt Lpfö 98 skall arbetslaget ansvara för att barnen får stöd och stimulans i sin motoriska utveckling. Därför anser vi att det är viktigt att ta upp dessa frågor kring motorisk rörelseträning. För att förhoppningsvis även väcka tankar hos pedagogerna så att de blir medvetna om sitt eget arbetssätt. Vår uppfattning är att pedagogerna i förskolan ofta försöker få in motorisk rörelseträning i verksamheten, medan pedagogerna i skolan mesta dels får in motorisk rörelseträning under idrottslektionen. I lärarnas handbok tar Lpo 94 och Lpfö 98 upp att varje elev har rätt att utvecklas och känna växandets glädje, genom att göra framsteg och övervinna svårigheter. De erfar då den tillfredsställelse som det ger. Att som pedagog ge barnen/eleverna nya utmanande övningar, ges barnen tillfällen att utmana sig själva och lyckas övervinna svårigheter. I Lpfö 98 nämns det att förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning. Därför vill vi undersöka hur verksamheterna i förskola och skola arbetar för att stimulera barns motorik för att själva få en större kunskap inom ämnet.

¹ Oaktat detta resonemang anser vi naturligtvis att individer trots nedsatt rörelseförmåga, exempelvis på grund av cp-skada, kan känna livsglädje och bygga upp en stark självkänsla.

2 Syfte

Syftet med föreliggande studie är att undersöka i vilken utsträckning pedagoger från förskola upp till skolår 3 arbetar medvetet med motorisk rörelseträning. Vidare att undersöka om pedagogerna arbetar med motorik utifrån ett vetenskapligt förhållningssätt.

2.1 Definition av begrepp

I denna studie förekommer begrepp som behöver förklaras för att tydliggöra arbetets innehåll.

Finmotorik	rörelser som utförs med ögonens, ansiktets, händernas och fötternas muskler (Langlo Jagtøien m.fl., 2002:60).
Fysisk aktivitet	ett överordnat begrepp för kroppsövelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar t ex idrott och lek .
Grovmotorik	stora rörelser som utförs med armarnas, benens, huvudets och magens muskler (Langlo Jagtøien m.fl., 2002:60).
Kognition	medvetenhet om tankar och iakttagelser (Bader Johansson 1991).
Kroppsuppfattning	kunskap om den egna kroppen, kroppsdelarnas namn, hur de rör sig och hur de känns. Medvetenhet om hur man kan använda kroppen i olika situationer, samt behärskning av kroppen så att man medvetet kan utföra de rörelser man önskar (Nordlund 1998:78).
Ledreceptorer	informerar om ledens böjning (Fransson., & Kvist 2005:62)
Miljö	ett sammanhang där barnet uppträder i under uppväxten (Sigmundsson., & Vorland Pedersen 2004:55).
Muskelspole	förekommer i de allra flesta skelettmuskler. Innehåller sensoriska ock motoriska nervtrådar. Den fungerar som en längdmätare åt muskeln (Lännergren., Ulfendahl., Lundeberg., & Westerblad 2005:138).
Perception	sortering, bearbetning och tolkning av sinnesintryck (Annerstedt., & Gjerset 2002).
Senorgan	senorganets funktion är att förbinda muskelcellerna vid skelettet och därmed överföra musklernas kraftproduktion till skelettet (Lännergren m.fl., 2005:116).

3 Motorik

3.1 Vad är motorik?

Begreppet motorik är enligt Sigmundsson., & Vorland Pederson (2004:15-16) svårt att definiera då det omfattar allt som har med rörelse att göra. Det ursprungliga begreppet kallades egentligen rörelser och inte motorik. Langlo Jagtøien m.fl., (2002) menar att *"Motorik inbegriper alla funktioner och processer som hjälper till att styra och kontrollera våra kroppsliga rörelser"* (s.60). Även Annerstedt., & Gjerset (2002:81) nämner att begreppet motorik är ett gemensamt namn för det som har med kroppens rörelser att göra. Motorik är absolut nödvändigt för att vi ska kunna existera. Det krävs för huvudsakliga funktioner som andning och tuggning, samt högre funktioner som tal, mimik och skrivförmåga (Lännergren m.fl., 2005:137). Beroende på i vilket sammanhang man använder begreppet motorik får det något olika betydelse. Det finns tre olika begrepp som man kan använda sig av när man talar om motorik:

Neuromotorik används när man talar om samspel mellan nerv- och muskelsystem som styr och sätter igång våra rörelser. När samspelet sker mellan sinnesorganen, nerv- och muskelsystemet används begreppet **sensomotorik**. **Psykomotorik** används när man menar hela handlingar med förberedelser, utföranden och bearbetning som till exempel alla upplevelser av rörelse, rytm och rymd som det kan ge. Inom psykomotorik är även psykiska processer som tänkande och känslor av stor betydelse för rörelser (Langlo Jagtøien m.fl., 2002:61). Enligt Kiphard (refererad till i Bader Johansson 1991:21) så är rörelsen en funktionell enhet som uppstår i ett socialt sammanhang, där rörelserna ges mening i samspelet med omvärlden. Denna enhet omfattar perception, kognition, sensorik och motorik, till exempel när barnet lär sig att vifta med händerna och säga hejdå, då mamma eller pappa går.

3.1.1 Grov- och finmotorik

Grov- och finmotoriska rörelser är karaktäristiska för alla människor. De utvecklas genom ett samspel mellan fysisk tillväxt, lärande och mognad och har utgångspunkt i genetiska anlag. Grovmotorik är rörelser som sker med hjälp av de stora muskelgrupperna i armar, rygg, mage och ben. Dessa motoriska färdigheter kräver inte så stor precision (Sigmundsson., & Vorland Pedersen 2004:20-21). I gymnastikförbundets utbildningskompendium "baskurs, barn och ungdom" (Gymnastikförbundet) tas det upp grundformer inom grovmotoriken som är följande:

Krypa	Stödja	Kasta- fånga
Gå	Balansera	Hänga- klättra
Springa	Rulla	
Hoppa	Åla	

Finmotorik är precisa rörelser och färdigheter som involverar små muskler och muskelgrupper som kräver hög precision, t ex med händerna, ansiktet och fötterna (Sigmundsson., & Vorland Pedersen 2004:20-21). För att träna på sin finmotorik kan man göra följande:

Tala	Knäppa, knyta
Följa med blicken	Spika, skruva
Skriva, rita	Plantera, plocka
Klippa, sy, sticka	

3.1.2 Sinnesorganens betydelse för motoriken

Rörelser börjar alltid med sinnesintryck som hjärnan styr till ett handlande (Dessen. 1995:11). Sinnesorganen är av stor betydelse när det gäller vår förmåga att orientera och röra oss samt utveckla motoriken. Informationen från alla våra sinnen bearbetas och sänds ut som impulser via sensoriska nerver till hjärnan. Bearbetningen, sorteringen och tolkningen av sinnesintrycken kallas perception, som är en aktiv process där vi söker information genom våra sinnen. Varje sinnesorgan reagerar på specifika impulser och tar upp dessa som sedan skickas vidare till hjärnan för medveten eller omedveten bearbetning (Annerstedt., & Gjerset 2002:73). När vi diskuterar motorisk utveckling är dessa sinnesorgan inblandade: ytkänsl, djupkänsl, balans, syn och hörsel (Annerstedt., & Gjerset 2002:73).

Ytkänsl	Taktil perception	Sitter i huden, reagerar på tryck, beröring, temperatur och smärta.
Djupkänsl	Kinestetisk perception	Informerar om kroppsdelarnas position, rörelser samt kraften i rörelsen.
Balanssinnet	Vestibulär perception	Reagerar på huvudets ställning i förhållande till lodlinjen, samt på hastighets- och riktningförändringar.
Synsinnet	Visuell perception	Uppfattning av form, rum och riktning, visuellt minne, koordination mellan syn och motorik.
Hörselsinnet	Auditiv perception	Tränar på aktivt lyssnande, att skilja på olika ljud, olika ljudassociationer
Smak och Lukt	Smaksinnet har inte någon stor betydelse för rörelseutvecklingen utan är viktigt för barnets anpassning till miljön och den kultur som finns omkring det för att barnet ska känna sig tryggt. Luktsinnet påverkar barnets nyfikenhet som får det att röra på sig (Grindberg.,& Langlo Jagtøien 2000:53).	

3.1.3 Reflexer

Reflexer är de rörelser som är medfödda och som sker spontant utan medverkan från centrala nervsystemet. Mellberg (1993) beskriver att "*[r]eflexer utlöses alltid, varje gång, vid samma situation, på samma sinnesretning*" (1993:14). De flesta reflexer är till som överlevnadsskydd till exempel sug-, blink-, svälj- och nysreflexen. Vissa reflexer föds vi med och ska antingen kvarstå, integreras eller hämmas. Reflexerna är viktiga för barnets utveckling (Mellberg, 1993).

3.1.4 Motorisk kontroll

Begreppet motorisk kontroll utgör en stomme för hur kroppens muskler, leder och ligament samarbetar med nervsystemet och psyket, som tillsammans samverkar med omgivningen (Bader Johansson 1991:37). På ett enklare sätt: handlingar som tar hela kroppens, kroppsdelens eller muskelns rörelse i anspråk för att de ska bli korrekt utförda (Langlo Jagtøien m.fl., 2002:62). Impulser från våra olika sinnesorgan som ögon, öron, hud, muskelspolar, ledreceptorer och senorgan bidrar alla till att vi kan uppfatta rörelser och kan skapa ett minne i nervsystemet. (Bader Johansson 1991:37).

3.1.5 Motorisk utveckling

Den motoriska utvecklingen går inifrån och ut, vilket innebär att rörelser som utförs med centralt belägna kroppsdelar utvecklas före rörelser som innefattar händer och fötter (Gustavsson, & Johansson 1995:7). Motorisk utveckling kan enligt Langlo Jagtøien m.fl., (2002:60) definieras som en förändring i motoriskt beteende över tid. Förändringen beskrivs i förhållande till ålder men även till färdighetsnivå. Förändring kan vara att lära sig flera nya rörelser eller förbättring av redan utvecklade rörelser, detta ses som en livslång process.

3.1.6 Utvecklingens olika stadier

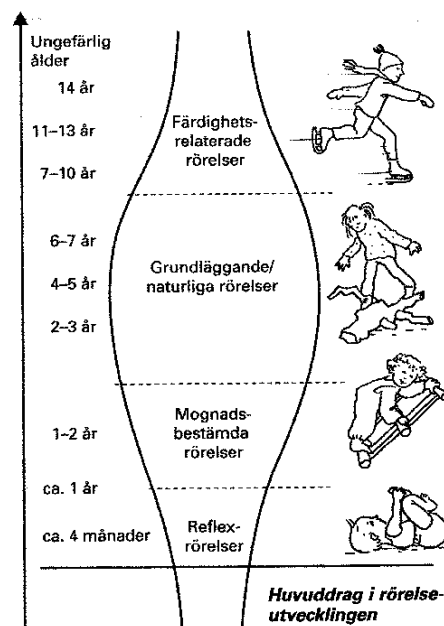
Enligt Langlo Jagtøien m.fl (2002:82-88) kan den motoriska utvecklingen delas in i fyra faser efter hur långt barnet har kommit i fysisk utveckling, mognad och lärande. Se bild. Faserna är till för att beskriva särdrag och progression i den motoriska utvecklingen. Dessa faser betecknar huvuddrag i utvecklingen.

Reflexrörelser: För att barnet skall kunna ta till sig näring, skydda sig och orientera sig i omgivningen krävs de medfödda rörelsemönstren.

Mognadsbestämda rörelsemönster: barnets rörelser utvecklas under de första levnadsåren. Då de lär sig lyfta huvudet, rulla runt och krypa. Dessa färdigheter utvecklas i takt med fysisk tillväxt och mognad, men ligger ”kodade” i våra gener. Rörelsernas turordning beror först och främst på arv och mognad. De mognadsbestämda tillsammans med reflexrörelserna är grunden för all vidare utveckling av motoriken.

Grundläggande, naturliga rörelser: barnet har nu skaffat sig mer erfarenhetsinformation och rörelseminnen, då rörelserna blir bättre och bättre genom ständigt provande och övning.

Färdighetsrelaterade rörelser: de tekniska rörelserna bygger på barnets tidigare rörelseutveckling och erfarenhet. Syftet är att kunna delta i spel och idrottsaktiviteter samt behärska olika tekniker med redskap. (Langlo Jagtøien m.fl (2002:82-88))



För att tydliggöra den motoriska utvecklingen presenterar vi här kortfattat individens motoriska utvecklingsperioder samt reflexer som har betydelse för motorisk utveckling enligt Annerstedt & Gjerset (2002); Ayres (1999); Dessen (1995) Lännergren m.fl., (2005); & Mellberg (1993).

Blinkreflexen är en reflex som ska kvarstå

Gripreflexen är medfödd och utlöses när barnets handflata berörs och försvinner vid tre till fyra månaders ålder. För ett mjukt föremål över fotsulan från hälen och framåt mot tårna ser man en gripreflex som liknar handens. Fotens gripreflex ser man även den vid födseln men försvinner inte förrän vid ca 18 månaders ålder.

Fallreflexen ingriper om barnet faller, barnet sträcker då ut armar och händer mot golvet. Reflexen utvecklas vid sex till åtta månaders ålder när barnet sätter sig upp och kvarstår livet ut.

Babinskyreflexen utlöses av en strykning längs utkanten av foten från tårna till hälen. Vilket medför att barnets stortå böjer sig upp och att de andra tårna spretar. Den uppträder ett par dagar efter födseln och försvinner runt ett års ålder.

Rotation av *huvudreflexen* innebär att vid huvudrörelse åt sidan höjs skuldrorna mot huvudet. Den är medfödd och försvinner vid tre månaders ålder.

Landaureflexen innebär att barnet lyfter fötterna och huvudet när det ligger på mage, samtidigt som armarna lyfts upp och ut åt sidan. Denna reflex finns hos spädbarnet och kvarstår fram till barnets andra levnadsår. Om barnet inte vill ligga på mage kan det hindra barnets utveckling av viktiga rörelser som att krypa.

Symmetriska toniska halsreflexen, då barnet försöker stå i hand-knä-stående vid huvudböjning bakåt, sträcker barnet armarna och böjer benen. Vid huvudböjning framåt böjs armarna och benen sträcks. Om reflexen kvarstår blir det svårt att komma upp på alla fyra utan att armarna böjs och kroppsvikten förs framåt och huvudet faller i golvet.

Asymmetriska toniska halsreflexen, framkallas när huvudet vrids åt sidan när barnet ligger på rygg, då sträcks samma sidas arm och den motsatta armen böjs. Benen följer samma mönster. Om reflexen finns kvar vid fyra månaders ålder kan det hindra barnet från att rulla från rygg till mage. Handkoordinationen kan även påverkas om reflexen finns kvar i högre åldrar.

Amfibiareflexen uppstår när barnet ligger på mage och bäckenet lyfts på den ena sidan, benet på samma sida böjs då i alla leder. Rörelsen är ett steg till ålning och krypande. Reflexerna blir synliga vid sju månaders ålder och finns kvar hela livet.

Hoppreflexen utvecklas tidigare än gångreflexen. Armar och ben arbetar symmetriskt tillsammans, vilket ger rytmiska hoppörelser.

Gångreflexen innebär att motsatt arm och ben rör sig i diagonala rörelser. Korsmönstret syns oftast först i kryprorelsen innan barnet börjat gå.

Fotsulereflexen uppstår vid tryck under fotsulan. Reflexen används vid korrigering för att hålla balansen, skapa korsade diagonala rörelser med ben och armar t ex gå och krypa. För att stimulera utvecklingen av fotsulereflexen bör barn röra sig med mjuka skor och helst barfota.

Omkring 1 år:	barnet börjar gå med stöd, går utan stöd, pincettgreppet börjar att träna sitt tal.
Omkring 2 år	barnet går, springer, säger sina första ord och planerar fler komplicerade handlingar. Den är på väg att bli en självständig individ men behöver rikligt med stöd, uppmuntran och tröst.
Omkring 3-4 år	barnet börjar experimentera och undersöka sin kroppsförmåga genom att balansera på ett ben, hoppa från allt som kan hoppas ifrån t ex bänkar och stenar. I den här åldern kan barnen verka

4-6 år	<p>fumliga då de har lätt för att snubbla och felbedöma avstånd. Grovmotoriken kännetecknas av mer fart och mod än behärskning. barnet har tillägnat sig de grundläggande rörelsemönstren, men de finkoordinerade rörelserna har ännu inte utvecklats. En allsidig stimulering är viktig med betoning på allmän grundmotorisk träning.</p>
5-7 år	<p>mycket aktivitet i denna ålder, det kan verka som att barnet är rastlöst och är hela tiden i rörelse. Här sker en del förändringar då barnet växer ur småbarnskroppen och får mer muskelstyrka i benen. Grovmotoriska övningar är viktiga i den här perioden.</p>
6-8 år	<p>barnet har nu bättre motorisk styrning, bättre balans och mer välkoordinerade rörelser, de kan uppfattas som lugnare under den här perioden. I denna ålder är det perfekt att lära sig kombinationsmotorik vilket innebär kombinationer av tex kasta samtidigt som man springer. Även rotationer är bra att träna.</p>
9-10 år	<p>nu behärskas grundmotoriken och delar av kombinationsmotoriken, de är nu mogna att träna annan färdighetsträning samt anpassat lagspel. För en fortsatt träning av kombinationsmotoriken kan man nu med fördel träna t ex längd- och höjdhopp, stafetter och redskapsgymnastik.</p>
10-12 år	<p>barnen tycker om och vill lära sig alla former av färdigheter och har en bra utvecklad motorik. Muskelstyrkan i kombination med rörlighet och lätt kropp är bra anpassad till alla former av färdighetsinläring, därför anses det vara den bästa inlärningsperioden.</p>
Från skolålder till puberteten	<p>den här perioden kallas för den motoriska guldåldern, just för att förutsättningar för träning och utvecklingsprocess går hand i hand. Under den här åldern är påverkan på individens motoriska färdighetsnivå mycket viktig, det här har betydelse för resten av livet. Rörelsestimulering efter puberteten är inte på något sätt bortkastad eller mindre viktig.</p>

3.1.7 Övningar och aktiviteter

Nedan redovisas olika exempel på hur och i vilken åldersgrupp man kan arbeta med motorisk stimulans. Vi refererar till följande böcker: Dessen (1995); Langlo Jagtøien m.fl., (2000).

1-3 år

Under hela sin vakna period övar barnet sin motorik. De behöver få utrymme, stimulans och en omväxlande miljö. I den här åldern är det viktigt att balansen tränas upp.

Exempel på övningar:

- gå och springa på olika underlag
- klättra på allt som kan tillåtas att klättra på
- åka rutschkana eller pulka
- springa och vika undan för föremål
- krypa under och krypa igenom
- cykla på trehjulning
- kasta eller sparka en boll

- rulla boll till varandra
- slå på en boll med klubba
- hoppa jämfota över olika redskap som rockringar och rep

4-5 år

Under den här åldern kan man stimulera barnens uppfinningsrikedom. Det är viktigt att man utgår från barnets mognadsnivå

Exempel på övningar:

- springa med växlingar i tempo och riktningar
- vika undan för varandra och mötas
- cykla på sparkcykel i olika hinderbanor
- nicka och studsa med bollen
- kasta och pricka mot ett mål som kan vara en hink eller basketkorg
- kombination av olika rörelser, redskap och boll
- kasta boll med kamrater
- hoppa på ett ben
- hoppa över diken
- hoppa över rörliga rep

Förskoleklass och uppåt

Exempel på övningar i klassrummet:

- åla under skolbänken
- krypa runt sin egen bänk, utan att stöta emot något
- enkla upp och ned övningar så som: ligga tvärs över stolen och titta under stolen på sina egna tår
- gå på stället på olika sätt, höga knän, på tå- och häl

Exempel på övningar utomhus:

- rulla runt, rulla på sidan nerför grässlätten
- volt i en snödriva
- slänga sig på mark eller matta under fart
- gå i skog, mark och kuperad terräng
- göra fotspårsbanor på vintern
- olika jaga och tafattlekar
- springa på olika underlag, uppför och nedför
- hitta ställen som är lämpliga att hoppa uppför och nedför
- klättra i träd
- kasta mot trädstammar med snöboll
- sätta igång olika lekar där det krävs kast och mottagande.
- Springa och passa till varandra

Exempel på övningar i gymnastiksalen:

- gå på så många olika sätt som möjligt, A hittar på olika sätt att gå på, B härmar
- sätt upp olika hinder som barnen skall gå över
- gå med ärtpåsar mellan knäna
- springa i olika slalombanor, där barnen själva står som portar
- springa med höga knälyft på tjockmattan
- hoppa jämfota över bänk, rep eller linje från sida till sida
- stå på plint och hoppa ner så mjukt som möjligt

- klättra uppför ribbstolen och kana nedför en lutande bänk
- klättra i lianer
- Olika kastkombinationer med ärtpåsar
- Passningsövningar med boll till varandra

3.2 Miljön

Utvecklingen sker alltid i ett sammanhang, dvs. miljön. Vi har ärvt en kropp som utvecklats för att användas under aktivitet. Rörelse under uppväxtåren blir ur det här perspektivet speciellt viktigt. För att utveckla sina rörelsefunktioner behöver barn tid att i lugn och ro få pröva och öva. Kroppsrörelse och kroppsarbete blir mindre och mindre vanligt i vår miljö då vi istället använder oss av hjälpmedel som till exempel bilar och barnvagnar. Uppväxtmiljön har även förändrats av Tv och video. Dessa forskningsresultat borde vara en alarmklocka (Dessen, 1995:11-13).

Annerstedt., & Gjerset (1992:84) menar att hur snabbt den motoriska utvecklingen sker, varierar från person till person. De förhållanden som påverkar är arv, tillväxt, mognad, lärande, miljö och anpassning. Olika miljöstimulering och medfödd talang kan medföra stor spridning inom motorisk utveckling. Bruininks (1978) (refererad till i Ericsson 2005:32-33) påvisar att det finns starka belägg för att motorisk utveckling beror på mognad. Det finns även dokumenterat att vissa motoriska färdigheter kan påverkas av träning och läras in. I exempelvis en studie av Hopkins och Westra (refererad i Sigmundsson., & Vorland Pedersen, 2004:51-52) jämfördes barn från Jamaica med barn från England. Barnen från Jamaica fick genomgå ett träningsprogram redan från födseln. I det här programmet ingick motorisk stimulering. Det visade sig att de Jamaicanska barnen skilde sig från de Engelska barnen, de var betydligt bättre motoriskt vid tre månaders ålder.

Om man kan påverka den motoriska utvecklingen positivt med hjälp av träning skulle man kunna anta att brist på träning hämmar den motoriska utvecklingen (Sigmundsson., & Vorland Pedersen, 2004:51-53). Ett exempel på just detta finner man i en studie av Jian Mei (1994) (refererad till i Sigmundsson., & Vorland Pedersen 2004:53) som är utförd i en provins i norra Kina. Det är en mycket fattig del där det inte finns tillräckligt med vatten för att tvätta blöjor. Barnen placeras därför i säckar som är fyllda med sand, vilket byts varje dag. Barnen berövas på så sätt möjligheten att röra på sig vilket har en negativ inverkan på deras motoriska utveckling. Det visade sig att "sandsäcksbarnen" uppnådde motoriska milstolpar som att sitta, rulla och krypa mycket senare än barn från samma område men som fick använda blöjor.

Dessa båda exempel visar att miljö är viktig för barns motoriska utveckling (och är den enda) möjligheten för att aktivt påverka barns motorik. Då de olika miljöer som barnet vistas i under sin uppväxt bidrar till att forma den motoriska utvecklingen. Det finns emellertid skillnader från barn till barn hur viktig varje omgivning är. Det är viktigt att man som förälder leker och "härjar" med barnen så att deras motoriska utveckling stimuleras. I förskolan bör man med jämna mellanrum organisera olika motoriska aktiviteter. Man ger då barnen en bra grund för motorisk utveckling. När barnen börjar skolan fokuseras motoriken mest i idrotten. De tillfällena är dock för få för att upprätthålla en acceptabel fysisk nivå. Man måste därför förmedla och stimulera barnens intresse för fysisk aktivitet. De fortsätter förhoppningsvis med dessa aktiviteter på fritiden. Man bör göra aktiviteter som är roliga och som alla barn vill delta i. Det är i själva verket viktigare att engagera de elever som inte är så aktiva för övrigt (Sigmundsson., & Vorland Pedersen, 2004:55-59).

3.3 Motivation

Enligt Langlo Jagtøien m.fl. (2002) så kan "[m]otivation används som samlingsbegrepp för människans lust eller iver att nå olika mål, utlöst av olika behov" (s.133). Utifrån vad som utlöser den inre driften, kan man betrakta motivation som något inre och yttre. Den inre motivationen innebär att man visar intresse för att se utmaningar, visar intresse och en önskan om att klara av olika uppgifter. Enligt Gottfried (refererad till i Langlo Jagtøien m.fl., 2002:133) så innebär en yttre motivation det vi gör för att uppnå det ena eller det andra och för att vi fått i uppgift att göra det. Levy (refererad till i Langlo Jagtøien m.fl., 2002:133) menar att positiva upplevelser ligger som grund för inre motivation i lärande situationer. Barnen sätter då på eget initiativ igång olika aktiviteter som de tidigare fick i uppgift att göra. Även spänning tycks vara en viktig drivkraft för fysisk aktivitet. Under inlärningsfasen bör det i så liten utsträckning som möjligt göras jämförelser mellan elevernas förmåga att klara av övningar. Det viktiga är den egna individens utveckling och framsteg (Langlo Jagtøien m.fl., 2002:134-135). Positiv feedback är viktig att ofta ge till barnen när de klarar av de uppgifter som de ska göra. Man ska dock inte ge positiv feedback på allt utan bara när barnen har gjort någon bra prestation. Det är viktigt att man är trovärdig. Hos de barn som har motoriska problem bör man leta aktivt efter små förbättringar som de gör och kan berömmas. Man bör låta barnen själva få se sina framsteg, då blir känslan av att lyckas större. Det är även roligare att lösa en rörelseuppgift där man får se resultat med detsamma. Genom att gradvis göra övningar svårare och samtidigt låta barnen få veta det, inser barnen att de klarar av mer och mer (Sigmundsson., & Vorland Pedersen, 2004:89). Har man inte goda kunskaper som pedagog om hur man metodiskt kan arbeta för att stimulera barns motoriska utveckling, kan det vara svårt att skapa motivation till motorisk träning (Eriksson, 2005:136).

3.4 Sammanfattning av litteraturen

Vi kan i litteraturen läsa om hur viktig motorik är för att vi ska kunna existera och fungera i vardagen, där det krävs att man har en förmåga att kunna röra sig och ha en kroppskännet. För att utveckla motoriken krävs ett antal olika funktioner bl a våra sinnesorgan och reflexer. Sinnesorganen är av stor betydelse när det gäller vår förmåga att orientera och röra oss. Reflexerna är viktiga för barnets motoriska utveckling och fungerar som ett överlevnadsskydd till exempel sug-, blink-, svälj- och nysreflexen. Den motoriska utvecklingen kan enligt litteraturen definieras som en förändring i motoriskt beteende över tid. Förändringen beskrivs i förhållande till ålder, men även till färdighetsnivå. Förändring kan vara att lära sig flera nya rörelser eller förbättring av redan utvecklade rörelser. Detta anses vara en livslång process. Litteraturen beskriver vidare hur viktig miljön är för barnens motoriska utveckling, då miljön är den enda möjligheten att aktivt påverka barns motorik. När barn börjar skolan fokuseras motoriken mest under idrottslektionerna. Då dessa timmar är för få i skolan, blir det därför mer angeläget att förmedla och stimulera barns intresse för fysisk aktivitet på fritiden. Litteraturen tar även upp hur betydelsefullt det är att ge positiv feedback till barnen. Man ska dock inte ge positiv feedback på allt, det är viktigt att barnen känner att man är trovärdig. Det är av stor betydelse att barnen själva få se sina framsteg då de märker att de klarar av mer och mer, vilket kan leda till en positiv känsla av att lyckas. Avslutningsvis är det viktigt att man som pedagog vet hur man metodiskt arbetar för att stimulera barnens motoriska utveckling så att man på ett medvetet sätt motiverar barnen till fortsatt träning.

4 Metod

Vi valde att göra en empirisk studie för att få svar på vårt syfte. Datainsamlingen genomfördes i form av halvstrukturerade (semi-strukturerade) intervjuer. Med halvstrukturerade intervjuer ges möjlighet att nå djupare och kompensera språkliga svårigheter. Strukturerade intervjuer innebär ett fast intervjuschema, där formulering och ordningsföljd för frågorna är förutbestämda. De ostrukturerade intervjuerna innebär att frågorna ställs i den ordning som situationen inbjuder till. Intervjuaren är dock medveten om vilket ämne som det ska handla om och man ställer här följdfrågor som till exempel: vad menar du med det? (Stukát., S. 2005:38:39).

4.1 Tillvägagångssätt

Vi valde i första hand att intervjua våra tidigare handledare som vi haft under lärarutbildningen, samt kollegor på andra avdelningar på samma förskola och skola. Vi har även kontaktat närstående skolor och förskolor där vi bor och frågat två rektorer om det fanns möjlighet att få intervjua någon pedagog om motorik. Båda rektorerna tog kontakt med pedagogen åt oss, varav en av pedagogerna träffade vi samtidigt som rektorn frågade henne. Den andra pedagogen fick vårt nummer av rektorn och ringde upp oss för att bestämma en tid för intervjun. Vi har sålunda använt oss av ett så kallat bekvämlighetsurval.

Alla pedagoger som vi frågade ställde gärna upp och blev väldigt nyfikna på vad intervjun skulle handla om. Vi valde att inte berätta vad intervjun ingående skulle handla om, dock fick de veta att vi skrev om motorik. Vi bestämde att inte visa frågorna i förväg för att vi tror att det kan påverka resultatet av svaren. Under intervjuerna valde vi att en av oss intervjuade och en skrev ner samtalet. Stukát (2005:41) skriver att det kan finnas skäl till att två personer intervjuar en person. Man får då ut mer ut av intervjun eftersom två personer kan upptäcka mer än vad en person gör. Den som blir intervjuad kan dock kännas sig i underläge som ibland kan förändra den intervjuades svar. Vårt syfte var att se om pedagogerna arbetade medvetet med motoriken, vilket vi fick ut genom att tolka deras kroppsspråk och svar under intervjun. Den av oss som intervjuade hade som uppgift att läsa av pedagogens svar och kroppsspråk medan den andre skrev ner svaren. Pedagogerna som vi intervjuade hade inte fått förbereda sig på våra frågor utan fick endast veta att det handlade om motorik.

4.1.1 Beskrivning av lärarna

Deltagarna i undersökningsgruppen arbetade i skolor på Tjörn (3st), i Kungälv (1), Hisings Kärra (6) och i Partille (1). Sju av deltagarna var verksamma inom förskola, en i en förskoleklass och två pedagoger i årskurs 1-3. Samtliga tio i undersökningsgruppen var kvinnor. Nedan ges en utförligare beskrivning av deltagarna i undersökningsgruppen.

Pedagog A är en 49 årig kvinna med förskollärarexamen, examensår 1980. Hon har arbetat inom förskola i 28år. Hon arbetar på en avdelning där barnen är fyra till fem år gamla. Vi intervjuade henne den 22 april och det tog cirka 40 minuter. Vi tre satt i ett samtalsrum på förskolan.

Pedagog B är en 44 årig kvinna med förskollärarexamen samt Montessori förskollärarexamen, examensår 1986. Hon har arbetat inom Montessori förskola sedan 1990 fram till våren 2007. Från hösten 2007 har hon arbetat i en kommunal förskola. Hon har alltså

arbetat i 18 år inom förskolan. Arbetar på en förskola där barnen är ett till två år gamla. Vi intervjuade henne den 22 april och det tog 30 minuter. Vi tre satt i ett litet personalrum.

Pedagog C är en 34 årig kvinna med den gamla förskolläraryrkesutbildningen, examensår 1999. Hon har arbetat inom förskolan i två och ett halvt år. Hon arbetar på en avdelning där barnen är tre till fyra år gamla. Vi intervjuade henne den 29 april och det tog ca 25 minuter. Under intervjun satt vi tre vid ett av borden på avdelningen.

Pedagog D är en 50 årig kvinna med barnskötarutbildning inom gymnasiet (år 1978) och en förskolläraryrkesexamen, examensår 1984. Hon har arbetat i 23 år inom förskolan. Hon arbetar på en förskola där barnen är ett till tre och ett halvt år gamla. Hon har ett stort intresse för motorik och rörelse. Vi intervjuade henne den 30 april och det tog 45 minuter, då vi även gick runt och tittade i lokalerna. Under intervjun satt vi tre i personalrummet.

Pedagog E är en 53 årig kvinna med barnskötarutbildning inom gymnasiet och förskolläraryrkesexamen, examensår 1993. Hon har arbetat i 30 år inom barnomsorg. Vi tror att rektorn valde henne på grund av hennes engagemang inom motoriken. Intervjun ägde rum den 28 april och vi tre satt i personalrummet, intervjun tog 50 minuter.

Pedagog F är en 49 årig kvinna med förskolläraryrkesexamen samt Montessori förskolläraryrkesexamen, examensår 1992. Hon har arbetat i 15 år inom förskolan. Hon arbetar med barn som är ett till fem år gamla. Är ledare inom Friskis och Svettis. Då denna är en familjemedlem åkte vi hem till henne den 25 april och gjorde intervjun vilken tog 35 minuter. Intervjun hölls avslappnat i soffan.

Pedagog G är en 61 årig kvinna med förskolläraryrkesexamen, examensår 1970. Hon har arbetat i 38 år inom skolan. Hon arbetar i en förskoleklass. Pedagog G intervjuade vi den femte maj då vi tre satt i personalrummet. Intervjun tog 20 minuter.

Pedagog H är en 36 årig kvinna med barnskötarutbildning inom gymnasiet. Har sedan gått olika kurser inom pedagogik, dessa kurser är jämförbara med förskolläraryrkesexamen upp till skolår fem, examensår 1995. Hon har arbetat i sex år inom förskoleklass. Hon har idrott med barn i förskoleklass, då hon har läst animation, lek och idrott som en kurs inom högskolan. Den 29 april intervjuade vi henne då vi tre satt i ateljén bredvid klassrummet. Hela intervjun tog 30 minuter.

Pedagog I är en 55 årig kvinna med lågstadieläraryrkesexamen, examensår 74. Hon har arbetat i 34 år inom skolan. Hon har idrott för barn i förskoleklass till skolår två. Vi intervjuade henne den 24 april och vi tre satt i dockvrån på grund av att barnen hade lektion i klassrummet. Intervjun tog 45 minuter, då vi gick och kopierade material som vi fick med oss. Kollade även på motorikbanan på skolgården.

Pedagog J är en 33 årig kvinna med fritidspedagog utbildning, examensår 1997. Hon har arbetat i elva år inom skolan. Hon har ett stort idrottsintresse och har idrott för barn i förskoleklass till skolår två samt att hon har barngymnastik på fritiden. Vi intervjuade henne den 30 april i ett av de små klassrummen där vi tre satt i cirka en timme.

4.1.2 Etiska tankar

Under intervjun ställs det höga krav på den som intervjuar. Vi var tvungna att tänka igenom vilka frågor vi ställde. Vi fick inte ställa kränkande frågor eller frågor som kan uppfattas som provocerande. Frågorna skulle helst väcka nyfikenhet och lust att lära mer. Pedagogerna skulle inte känna sig osäkra vid intervjutillfället. Vi valde därför att använda oss av att anteckna deras svar istället för att använda oss av bandspelare. Pedagogerna fick välja tid och plats där intervjun skulle ske. Vi ville att pedagogerna skulle känna att deras svar dög, att det inte var något förhör och att det skedde genom en ömsesidig dialog. Därför berättade vi innan intervjun började att vi ville få reda på deras tankar om ämnet.

4.2 Instrument

Vi valde litteratur som tog upp ämnet motorik, kroppens funktion och barns utveckling. All litteratur hittade vi genom databasen Gunda UB² och även litteratur från föregående kurser. Genom att vi sökte på ordet motorik fick vi fram flera olika böcker. Utifrån dessa valde vi vilka som verkade mest lämpliga för vårt ämne genom att läsa titeln som beskrev innehållet. En av böckerna lånade vi av vår handledare. Vi läste även i gamla uppsatser som vi fick låna av idrottshögskolan och som behandlade liknande ämne för att få tips och idéer på upplägg. Vi använde oss även av skolverkets styrdokument. Vi började med att söka efter böcker som tog upp ämnet motorik. Nyckelord vid sökningen var motorik och rörelse. Efter den första litteraturinsamlingen läste vi samtliga böcker som vi delade upp mellan oss, vi gjorde även en liten sammanfattning av vad böckerna tog upp. I den fortsatta genomgången av litteraturen placerade vi efterhand in våra sammanfattningar under de rubriker som de passade in i. Det mesta av texten skrev vi tillsammans, med undantag för enstaka stycken som vi skrev enskilt på grund av privata orsaker. Efter att vi hade gått igenom litteraturen kände vi oss säkrare på vad vi ville få ut av intervjuerna. Eftersom vi hade bearbetat mycket litteratur innan så kände vi en trygghet under intervjun, då vi kunde ställa bra följdfrågor. Vi valde att inte använda oss av så många frågor, då det inte kändes nödvändigt för att få svar på vårt syfte. En av frågorna för att få svar på detta var ”vid vilka tillfällen under skoldagen får barnen träna sin motorik?” Hela intervjuguiden finns med som bilaga (Se bilaga 1).

4.2.1 Avgränsning

I början av planeringen ville vi undersöka hur motorik påverkar inlärning hos barn men även se om pedagogerna arbetar medvetet med motorik. Men under vårt första handledarmöte diskuterade vi mer ingående om vad vi ville få ut av arbetet. Vår handledare tyckte att vår fråga blev för stor så vi fick avgränsa vår studie. Detta var vi inte ensamma om, Stukát (2005:19) tar upp att detta är ett vanligt misstag även bland erfarna forskare. Man vill angripa ett alldeles för stort arbete, men problemet måste vara undersökningsbart inom en begränsad tid. Detta ställer dock stora krav på frågorna och svarsalternativens utformning. Frågorna måste vara entydiga, ha tydliga svarsalternativ och kunna förstås av alla. En annan svaghet kan vara att metoden inte blir flexibel. Det blir då svårt att fånga upp det oförutsedda eftersom man i förväg vet vad man vill ha svar på (Stukát., 2005:38-39).

² Databas för Göteborgs universitets biblioteket, vilket inkluderas av universitetets samtliga bibliotek.

4.3 Tillförlitlighet

Vi hade tänkt använda oss av en enkätstudie för att få svar på våra frågeställningar, men vi insåg att det blev bättre att använda oss utav intervjuer. Eftersom vi ville ta reda på om de arbetade medvetet med motorik läste vi av pedagogernas svar och kroppsspråk under intervjuerna. Detta hade inte varit möjligt om vi valt att göra en enkätundersökning. Vi har enbart intervjuat kvinnor, det tycker vi är tråkigt för undersökningen. Vi tror att det hade kunnat ge en större bredd av kunskap och arbetssätt om vi även intervjuat män. Vi har dock ej kunnat få tag i någon manlig pedagog på grund av att det inte arbetat någon där vi har varit och frågat. Vårt syfte var att se om pedagogerna arbetade medvetet med motorik och se hur medvetna de är om vad motorik innebär. För att få reda på detta sammanfattade vi svaren och tolkade svaren utifrån vår förståelse och vår egen tolkning. Detta innebär att det kan finnas svagheter i studiens resultat eftersom mycket av resultatet är våra egna tolkningar. Då vi enbart använt intervjuer av kvinnliga pedagoger kan även detta vara en missvisning i resultatet. Av dem som vi har intervjuat har två blivit utvalda av rektorerna. Detta kan ha påverkat resultatet på grund av att rektorerna visste vad intervjun skulle handla om. Vi fick den känslan av att rektorerna valde pedagogerna som de visste arbetade med motorik. Nu i efterhand inser vi att vi inte skulle ha berättat vad vi skulle intervjua om, det hade eventuellt blivit ett annat resultat. Vi har i efterhand kommit på olika följdfrågor som vi hade kunnat ställa till pedagogerna. Detta hade möjligtvis påverkat vår tolkning av svaren eftersom vi själva exempelvis fick tolka varför vissa inte arbetade medvetet med motorik.

4.4 Analys/databearbetning

När vi var klara med intervjuerna valde vi att sammanställa resultaten av frågorna från intervjuerna. Vi började med att skriva ner samtliga pedagogers svar på varje fråga för att sedan kunna analysera varje fråga för sig. Därefter letade vi efter likheter/skillnader och försökte hitta ett övergripande tema bland svaren av varje fråga.

5 Resultat

5.1 Resultat och analys av intervju

5.1.1 Vad innebär begreppet motorik?

Pedagogerna som intervjuats tyckte att ordet motorik var svårt att beskriva. De tyckte att frågan var stor. De är alla överens om att det handlar om rörelse och förmåga till rörelse. Pedagog F beskriver att motorik innebär att *"kunna behärska kroppsliga rörelser med tillräcklig fart och styrka"*. Övergripande av frågan så nämner de flesta grov- och finmotorik som en viktig del inom motoriken. Samtliga pedagoger tar upp att utomhusleken är en viktig del i träning av grovmotoriken, då man använder hela sin kropp och de stora muskelgrupperna. För en del av pedagogerna kom svaret naturligt medan vissa fick fundera lite innan de svarade. Sammanfattningsvis kan vi se att samtliga pedagoger är mer eller mindre insatta i begreppet motorik. De kunde lätt ge exempel på bland annat grov och finmotorik men att motorik till största del handlar om förmåga till rörelse.

5.1.2 Pedagogens betydelse för barnens motoriska utveckling.

Under denna punkt framkom att deltagarna i undersökningsgruppen ansåg att pedagogen spelar en mycket central roll i barnens motoriska utveckling. För det första fungerar de som en inspiratör, för det andra en förebild och för det tredje den som kontrollerar och utformar verksamheten. Pedagogerna inspirerar för det första barnen till rörelse genom att uppmuntra barnen till lek och rörelse då *"vi fungerar som inspiratörer och ledare"* (pedagog C). Genom att inspirera barnen till att våga prova på nya saker leder detta till att barnen själva efterhand utvecklar sina egna lekar och aktiviteter. I leken får man in den naturliga rörelseträningen på ett lustfyllt sätt. För det andra genom att vara en förebild och själva ha positiv inställning till aktivitet och rörelse då *"barn härmar det som vi gör"* (pedagog D). Att ha roliga och spännande övningar där barnen inte misslyckas, när man en större grupp som vill delta i aktiviteten. Tycker barnen att övningen är svår ska man vara där och hjälpa dem så att de klarar den. Då barnen klarar av övningarna ökar deras självförtroende som kan leda till ökad nyfikenhet till andra utmanande övningar, samt att de vågar misslyckas. Pedagog J säger att:

"det kan skilja sig inom olika åldrar under idrottslektionerna, från förskoleklass till och med skolår tre speglar det vi gör av sig på barnen...det är viktigt att man är där, pushar, visar och är positiv...exempelvis på idrottslektionerna där jag brukar säga att det är viktigt att prova på allt. Däremot blir det svårare att motivera eleverna inom skolår 4-6 för att de redan har bildat sig en egen uppfattning om idrott och rörelse." (080430)

Att kunna motivera till varför man skall röra sig blir ännu tydligare för dessa åldrar. För det tredje genom att vara den som utformar/begränsar/styr barnens möjlighet till rörelse då man tar ifrån barnen möjligheten att själva få testa på nya saker. Genom att man hjälper barnen mer än vad som behövs stjälpes barnen istället eftersom man berövar dem möjligheten att klara av nya utmaningar. Pedagog B ger som exempel på detta, där hon beskriver att

"vi lyfter ofta upp barnen till skötbordet istället för att låta dem klättra uppför stegen som finns här på avdelningen. Stegen har vi för att minska belastningen på ryggen i samband med att vi lyfter barnen. När vi går ut är det viktigt att man har ett syfte med aktiviteten då man kan välja om man vill komma fram snabbt till målet genom att låta barnen få åka i vagnar... Om man låter barnen få gå själva till

målet och man tillåter det att ta lite längre tid räcker detta som syfte med aktiviteten eftersom barnen får träna sin motorik genom att röra på sig...det är lätt att fastna i att barnen på avdelning är små, men de kan mer än vad man tror.” (080422)

Detta tolkar vi att det bland annat är på grund av tidsbrist eftersom de har så många små barn på avdelningen. Genom att pedagogerna tar fram material som barnen får leka med, styr man in barnen på alternativa aktiviteter och det blir lättare för barnen att se vad det finns för valmöjligheter till rörelseträning. I pedagogens roll för den motoriska utvecklingen fungerar denna alltså som inspiratör, förebild och styr barnens möjlighet till rörelse. Det blir därför viktigt att pedagogerna har den kunskapen om deras betydelse för barnens motoriska utveckling. Detta kan vi se bland de pedagoger som intervjuats. Det finns emellertid pedagoger som vi intervjuat som är medvetna om deras betydelse men inte arbetar aktivt för att stimulera barnens motoriska utveckling.

5.1.3 Vid vilka tillfällen under skoldagen tränar barnen sin motorik?

Under denna fråga framkom att samtliga pedagoger är medvetna om att barnen tränar sin motorik under hela skoldagen då *”de är aktiva jämt”* (pedagog D). Det kom dock mer naturligt fram hos en del av pedagogerna, medan andra fick fundera en stund. Alla pedagoger är medvetna om vid vilka olika tillfällen som barnen tränar sin grov och fin motorik, då de ger tydliga exempel, se nedan. Pedagog I beskriver att *”vad som är viktigt inom motoriken går i vågor...finmotoriken inte är lika stor idag, utan det läggs mer fokus på grovmotoriken”*. Pedagog I och J har idrottslektioner med sin klass, detta tolkar vi som att de ser idrottshallen som ett av de främsta ställen där barn får in sin allsidiga träning. Detta tränas då genom planerad rörelse aktivitet. Vi drar härmed slutsatsen att barn tränar sin motorik under hela dagen, vid alla tillfällen. Det betyder dock inte att det är en medveten avsikt av pedagogerna, då de får in den mesta motoriska träningen gratis. Rent konkret framkom följande tillfällen samt innehållet vid dessa tillfällen.

Under samlingar:

Sjunger, dansar och gör rörelser till musik, sång, rim och ramsor.

Inomhus:

Träna samarbete i grupp, kullebyttor, hjulning, träna finmotoriken genom att tala, rita, måla, klippa och arbeta vid datorn. Det är även viktigt att kunna sitta still på stolen. Pedagog F nämner även pussel, lego och kappla stavar som finmotorisk träning. Pedagog I berättar att de sitter vid bord och har lådorna en bit bort, vilket innebär att barnen måste röra på sig för att hämta saker. Pedagog A berättar att de inte arbetar planerat med motoriken utan den kommer automatiskt då barnen själva får hitta egna lekar och aktiviteter.

Under måltiderna:

Att äta med sked, kniv och gaffel. Föra glas till munnen (öga-hand), delar mat och tar mat. Tvätta händer och kunna duka av efter sig.

Utomhus:

Grovmotoriken tränas för det mesta på rasterna och i skogen, *”där man får varierad motorisk träning”* (pedagog I). På pedagogerna I och J skola finns en klättervägg på berget samt en motorik bana på

Under idrottslektionerna:

skolgården. Samma skola har haft tema hopprep då alla skulle hoppa 10 min per dag. Även bandy förekommer på vissa av skolgårdarna.

De skolor som har en planerad timme för idrott, får in den allsidiga motoriska träningen, bl a vid redskapsgymnastik.

5.1.4 Planerad tid för motorik och rörelse/idrott?

I den verksamhet som pedagogerna i undersökningsgruppen arbetar var den planerade tiden för specifik motorisk träning begränsad till en timme i veckan (dock ej hos pedagog D, som har mer). Därefter är det spontan aktivitet som räknas som motorisk träning. Pedagogerna som arbetar i förskolan planerar sina aktiviteter själva, där de har möjlighet att påverka tiden för rörelseaktivitet och motorisk träning. Pedagog H nämner att ”*skolan erbjuder en extra idrottslektion en timme i veckan till de barn som har problem med motoriken*”. Pedagog A och B som inte har någon planerad tid för motorisk träning, tolkar vi att de inte anser det vara så viktigt med planerad rörelseaktivitet. Pedagog B belyser viken av motorisk träning, men att kommunen har bestämt att språket skall vara det centrala i verksamheten. Pedagogerna C, F och I använder sig av Mini Röris eller Röris för att träna motoriken, vilket är ett bra hjälpmedel, se nästa fråga. Pedagogerna använder sig av detta någon gång i veckan.

5.1.5 Tips på aktiviteter som stimulerar motoriken.

Syftet med den här frågan var att få reda på om pedagogerna i vår studie arbetade med motorisk träning utifrån ett vetenskapligt förhållningssätt. För att få svar på detta gav pedagogerna oss tips på aktiviteter som de arbetar med. Tipsen som vi fick var allt ifrån finmotoriska övningar till färdiga lekar. Här nedan följer några konkreta tips från samtliga pedagoger:

Föreställa olika djur
Klättra
Massage
Kontroll av boll
Sånger
Namn-, klapplekar

Rollspel
Dans och drama
Samarbete i grupp
Sortera bestick
Snickeri

Finmotoriksbrickor: där man på flera olika brickor har övningar t ex hålla ris från stor kanna till liten kanna, sortera knappar, förflytta flörtkulor med pincett och sugrör. Utveckla övningarna med hjälp av fantasin (tips från pedagog F)

Röris och mini Röris: Är en färdig produkt från Friskis och Svettis, där en skiva har utformats med olika kända låtar där de har olika rörelseövningar till varje låt. En plansch medföljer där rörelserna finns beskrivna (se bilaga 2). Skillnaden mellan Röris och mini Röris är åldersindelningen och svårigheten på övningarna. Mini Röris är för barn mellan tre till fem år och Röris är för barn från cirka sex år (tips från pedagog C, F och I). Här tränas bland annat grov- och finmotoriken.

Skrivdans: Barnen får här tolka musiken en tid genom dans och rörelse i ett rörelserum, efteråt tolkar barnen musiken på papper där olika musikstilar påverka rörelserna och linjerna på pappret. Som t ex om det spelas hårdrock kan rörelserna bli kantiga, hårda och raka medan

klassisk musik kan ge runda och mjuka rörelser. Detta ger barnen träning inför skrivandet (tips från pedagog G).

Redskapsbanor: Här tränar barnen de olika grundformerna som till exempel hoppa, krypa och rulla beroende på vad syftet är med lektionen (tips från pedagog D och I).

Lekar

Catch the flag: två lag tävlar om att komma över på motståndarlagets landområde där målet är att ta deras flagga och springa tillbaka till sin egen sida. Blir man tagen av motståndarna på deras landområde hamnar man i fängelse (tjockmatta). För att kunna bli fri måste två ur sitt lag springa över till tjockmattan och hämta sin lagkompis. Då man springer över för att rädda måste man vara två stycken som håller varandra i handen och då kan man ej bli tagen. Syftet med leken är att alla kan vara delaktiga, det måste inte alltid vara den snabbaste som lyckas ta flaggan. Detta blir ett samarbete inom lagen (tips från pedagog J). Här tränas samarbete, uthållighet, grovmotoriken, kroppsuppfattning samt rumsuppfattning.

Fallskärmen: ett stort runt plastigt tygstycke där barnen kan göra olika övningar, exempelvis att alla tillsammans viftar med tyget upp och ner samtidigt som några kryper under. Syftet är att få barnen att känna gemenskap, respekt, och turtagande. De får även testa på känslan av att krypa under något som rör sig (tips från pedagog J). Här tränas rumsuppfattning, kroppsuppfattning samt grov- och finmotorik, då barnen kryper under fallskärmen men även när de håller i tygstycket.

Flaskorna: En lek där man fyller ca 20st halvliters petflaskor med lite sand, delar in gruppen i två delar. Där ett lag har i uppgift att vända alla flaskor medan det andra laget ska ställa upp alla igen. Efter 2 minuters arbete räknar man hur många flaskor som står upp, sen byter lagen uppgift och de som fick i uppgift att vända ska nu istället resa flaskorna. Sedan jämföra resultaten (tips från pedagog J). När barnen springer och välter/ställer upp flaskorna tränas både grov- och finmotorik men även uthållighet.

De centrala delarna i tipsen var att aktiviteterna skulle vara lustbetonade och att man skulle dra nytta av skogen. För det första är leken en stor del av den motoriska träningen, där man bland annat på ett lustfyllt sätt kan samarbeta i grupp samt att barnen får en naturlig träning av kroppsuppfattning. För det andra ser flertalet skogen som en tillgång där pedagog E uttrycker skogen som en ”guldgruva”. Pedagog D nämner att:

”...det är viktigt att inte bara gå på plana underlag...där kan barnen även klättra i berg och gå utanför stigarna...här tillåts barnen att leka fritt där de själva får komma på aktiviteter.” (080430)

Pedagog I nämner att:

”motorikbanor ute är ett tips, där blir träningen mer spontan under rasterna... jag ger ibland barnen möjlighet att gå ut och göra ett varv på motorikbanan, då ökar koncentrationen hos barnen.” (080424)

De pedagoger som gav tips på olika lekar och färdiga aktiviteter är de som vi uppfattar som mest angelägna om att få in motoriken i verksamheten. För att få in motorisk träning krävs det att pedagogerna planerar in den och vill avvara en tid för just denna träning. Vi tolkar det som att dessa pedagoger har ett stort intresse för rörelse och idrott. Det är överlag svårt att jämföra

verksamheter där barnen är 1,5 år med en verksamhet där barnen är 7 år, eftersom övningarna kan se olika ut fast vara lika svåra och lika viktiga. Ju äldre barnen blir desto mer stimulans behöver de, jämfört med en 1,5 åring. Där det räcker med att gå upp för en trappa så har de fått in en stor del av den motoriska träningen. Sammanfattningsvis ser vi att man bör se miljön runt omkring sig som en bra resurs till verksamheten, då denna inte alltid utnyttjas fullt ut. Det är även viktigt att inte glömma av leken eftersom den är en stor del av barns lustfyllda inläring.

5.2 Sammanfattning av Resultat

Vi kan i vårt resultat se att de flesta av pedagogerna är mer eller mindre medvetna om hur viktig motoriken är för barn. De är alla överens om att det handlar om rörelse och förmåga till rörelse. Pedagogens betydelse för barns motoriska utveckling spelar en mycket central roll. Detta då de för det första fungerar som en inspiratör, för det andra en förebild och för det tredje den som kontrollerar och utformar den verksamhet inom vilken barnen rör sig. Det blir därför viktigt att pedagogerna har kunskap om deras betydelse för barns motoriska utveckling. Det finns pedagoger bland de intervjuade som är medvetna om vilken betydelse de har, men som inte arbetar aktivt för att stimulera barnens motoriska utveckling. Det framkom att samtliga intervjuade är medvetna om att barnen tränar sin motorik under hela skoldagen. Det betyder dock inte att det är ett medvetet arbetssätt av pedagogerna, då barnen får in den mesta motoriska träningen gratis. I den verksamhet som pedagogerna i undersökningsgruppen arbetar var den planerade tiden för specifik motorisk träning begränsad till en timme i veckan. Därefter är det spontan aktivitet som räknas som motorisk träning. De som arbetar medvetet med motorik uppfattar vi har ett större intresse av rörelse och idrott. Slutsatsen är att på alla förskolor och skolor som vi har intervjuat på har majoriteten planerad tid för motorisk träning. Detta är ett mycket positivt resultat av vår studie.

6 Slutdiskussion

Vad innebär begreppet motorik?

Pedagogerna som intervjuats tyckte att ordet motorik var svårt att beskriva, de tyckte att frågan var stor, vilket vi själva insåg när vi började med vårt arbete. Pedagogerna var alla överens om att det handlade om rörelse och förmåga till rörelse. Enligt litteraturen är begreppet motorik ett gemensamt namn för kroppsliga rörelser och absolut nödvändigt för att kunna existera. Begreppet inbegriper ett ganska stort område av olika funktioner som behandlar motorik som till exempel andning, tuggning, talet och skrivförmåga. Litteraturen tar även upp grov- och finmotoriska rörelser som karaktäristiska för alla människor. De utvecklas genom ett samspel mellan fysisk tillväxt, lärande och mognad och har utgångspunkt i genetiska anlag. Grov- och finmotorik nämndes ofta bland pedagogerna. En av pedagogerna framhäver även talet som en viktig funktion. Där tal och mimik är en viktig finmotorisk träning, som man ibland inte tänker på. En annan pedagog ansåg att grov- och finmotoriken går i vågor, då hon menade att finmotoriken förr ansågs vara viktigare än grovmotoriken. Vi anser att genom tolkningar av svaren vi fått av de intervjuade är de mer eller mindre insatta i begreppets betydelse. Vissa nämnde endast en liten del av det som motoriken kan innefatta medan andra nämnde små funktioner som även vi inte hade tänkt på som talet och dess komplicerade funktion. Efter att ha läst litteraturen och intervjuat känner vi att vi fått en större och bredare uppfattning av begreppet motorik. Begreppet kan innefatta mycket mer än vad man tror, då man kan få in motorik i nästan allt som vi gör.

Pedagogens betydelse för barnens motoriska utveckling?

Det framkom av intervjuerna att pedagogernas roll för barns motoriska utveckling är av stor betydelse. Pedagogerna bör pusha på och uppmuntra barnen så att de försöker klara av nya saker själva. Detta stödjer även litteraturen, där det går att läsa att positiva upplevelser ligger till grund för inre motivation i lärande situationer. Vi anser att det är viktigt att man som pedagog lägger aktiviteterna på en lagom nivå som alla klarar av. Efterhand kan man göra övningarna svårare och på så sätt utmana barnen. Det kan lätt bli att barn som inte klarar av övningarna känner sig utanför och ger därför upp tidigare än de andra. Detta kan leda till att barnen känner utanförskap, får dåligt självförtroende och då missar dem chansen till motorisk träning. Vilket lätt blir en ond cirkel, då det blir en trygghet att inte vara med under aktiviteterna. Barnen får då ingen chans till att utveckla och träna sin motorik, vilket i sin tur leder till att det fortlöper. Pedagog J framhåller vikten av att göra aktiviteterna roliga och intressanta. Då blir det lättare att få med barnen, man måste även som pedagog vara engagerad och inspirerande. Langlo Jagtøien m.fl., (2002:134-135) tar upp att genom spänning och att barnen kan lösa en rörelseuppgift där de ser resultat med detsamma, blir detta en drivkraft och känslan av att lyckas blir större. Detta håller vi med om då vi själva kan känna igen oss i en sådan situation. Till exempel om vi ska klara av en utmaning sätter vi upp flera olika delmål för att nå det stora målet. Det blir då en belöning att nå varje delmål. Detta gör det lättare att fortsätta mot huvudmålet. Detta bör man även göra med barnen, så att de inte känner ett allt för stort krav. Men vi anser att det är viktigt att man inte glömmer att barnen är på olika utvecklingsnivåer. I litteraturen kan vi läsa att miljön är en stor källa till utveckling och är den enda möjligheten för att aktivt påverka barns motorik. För att utveckla sina rörelsefunktioner behöver barn tid att i lugn och ro få prova på och öva sig på olika saker. En pedagog tar upp att det är viktigt att ha ett syfte med aktiviteten, att man bör låta barnen få gå till olika ställen och att detta då kan räcka som syfte. Detta håller vi med om då även en promenad tränar motoriken och genom att låta barnen få gå på olika underlag tränas den även på olika sätt. Som till exempel är det svårare att gå i skogen än att gå på en gångbana. Det är

viktigt anser vi att man låter barnen få testa på olika saker som stimulerar motoriken, speciellt om man inte har något planerat rörelse tillfälle. Vi är dock medvetna om att vagnen är ett bra färdssätt att förflytta barnen på, då vi lever i ett samhälle med mycket stress och tidspassningar. Med detta vill vi säga att det inte är fel att använda vagnen ibland men att man då ska vara medveten att mycket av den spontana rörelsen går förlorad. En av pedagogerna nämner att barnen ofta härmar det som vi gör. Pedagogerna finns med under hela skoldagen, därför anser vi att det är viktigt att visa sitt förhållningssätt och intresse för rörelse.

Sigmundsson., & Vorland Pedersen (2004:51-53) upplyser om att man kan påverka den motoriska utvecklingen med hjälp av träning. Då skulle man även kunna anta att brist på träning hämmar den motoriska utvecklingen. Därför anser vi att det är viktigt med pedagoger som har goda kunskaper om hur man stimulerar barns motoriska utveckling. Därför tycker vi det är konstigt att det inte finns mer inslag av motorik och vikten av motorisk stimulans i lärarutbildningen. Med tanke på att motoriken i litteraturen framstår som en viktig del av människans utveckling.

Vid vilka tillfällen under skoldagen tränar barnen sin motorik?

I litteraturen kan vi läsa att motorisk utveckling är en livslång process där en förändring kan vara att lära sig flera nya rörelser, men även en förbättring av redan utvecklade rörelser. Alla pedagoger kunde ge exempel på tillfällen då motoriken tränas och de menar att den tränas under hela skoldagen. Detta anser vi är viktigt att tänka på eftersom barn i olika åldrar kan träna sin motorik vid samma tillfällen men dock på olika sätt och olika svårighetsgrader. För ett litet barn som går upp för en trappa tränas bland annat balans och koordination medan dessa rörelser är mer automatiserade för exempelvis en femåring. Langlo Jagtøien m.fl., (2002:82-88) upplyser om de grundläggande, naturliga rörelserna där barnen nu har skaffat sig mer rörelseminnen. Barnens rörelser blir bättre och bättre genom provande och övning. Pedagogerna gav flera olika exempel så som skriva, rita och måla medan en annan nämnde det verbala talet. Under intervjuerna kände vi av att de var ganska medvetna om när motoriken tränades, men medvetenheten varierande då svaren vi fick var mer eller mindre specifika. Under intervjuerna försökte vi att läsa av deras kroppsspråk, om svaren kom naturligt eller om de fick tänka efter. Vi är dock medvetna om att man ibland behöver fundera för att man vill kunna ge ett bra svar. Så det är inte alltid snabbheten i svaret som är avgörande utan det är en balansgång som man får känna efter. Enligt Dessen(1995:11-13) så blir kroppsrörelse mindre och mindre vanligt i vår miljö då vi istället använder oss mer av exempelvis bil, tv och dator. Detta nämner även en pedagog som menar att det idag läggs mer fokus på grovmotoriken eftersom dagens barn och ungdomar är mer stilla sittande framför tv och datorer. Därför tycker vi att mer planerade rörelseaktiviteter och motoriska övningar borde ingå som en naturlig del i skolans vardag, inte bara under idrottslektionerna. Litteraturen framhåller vikten av miljöns betydelse för barns motoriska utveckling. De olika miljöer som barnet vistas i under sin uppväxt bidrar till att forma den motoriska utvecklingen. Många har nämnt att motoriken tränas på rasterna, då är det viktigt att skolgården är planerad på ett stimulerande sätt där de flesta barnen känner att de kan få utlopp för sina behov. Detta är något som vi anser att fler skolor borde anamma då man kan få in motorisk träning på ett fritt och lustfyllt sätt.

Har ni någon avvarad timme för motorik och rörelse/idrott?

Sigmundsson., & Vorland Pedersen (2004:55-59) skriver att förskolan med jämna mellan rum bör organisera olika motoriska aktiviteter. Barnen ges då en bra grund för motorisk utveckling. Även Lpfö 98 skriver om detta. Där står det att arbetslaget skall ansvara för att barnen får stöd och stimulans i sin motoriska utveckling. Det står även att förskolan skall sträva mot att varje barn utvecklar sin motorik, kroppsuppfattning och koordinationsförmåga. I vår studie kom det fram att det endast var två pedagoger som inte hade någon inplanerad tid för motorisk stimulans. Vi tycker att man bör arbeta med motoriken vi planerade tillfällen. Genom att ha ett inplanerat tillfälle så tror vi att det ger pedagogerna möjlighet att se till så att alla barnen får motorisk stimulans. Det kan finnas barn som sitter still mycket och tränar finmotoriken mer. Då behöver detta barnet få möjlighet att träna grovmotoriken och andra rörelser där hela kroppen används. Vi tycker att pedagogerna inte ska känna sig tvingade till att ha detta inplanerat jätte ofta. Varje tillfälle är av betydelse för barn motorisk utveckling och ett steg närmare ett kontinuerligt arbetssätt. En av de pedagoger som inte har någon inplanerad tid för motorisk träning nämnde under intervjun att fokus ska läggas på språket. I den kommunen som hon arbetar i har kommit fram till att barn idag ligger efter i sin språkliga utveckling. De lägger därför mer fokus på språket istället för motoriken. Hon var dock medveten om motorikens betydelse men arbetade inte aktivt för det just nu.

I Lpo 94 står det ingenting om motorisk utveckling eller barns behov av rörelse. Detta kan bero på att idrott och hälsa har en egen kursplan, där vikten av motorik tas upp. Där står det att ämnet syftar till att stärka elever fysiskt, psykiskt och sociala förmåga. Eftersom motoriken är en stor del i barns liv så tycker vi att det bör stå mer i Lpo 94. Pedagogerna i vår studie berättade att barnen enbart har idrott en timme i veckan där det är meningen att de ska få tillräckligt med motorisk träning. Langlo Jagtøien m.fl., (2002: 82-88) beskriver hur viktigt det är att få in de grundläggande naturliga rörelserna för att kunna gå vidare till nästa steg, färdighetsrelaterade rörelser. Där de uttrycker att barnets tekniska rörelser bygger på tidigare rörelseutveckling och erfarenhet. Vi anser att tillfällena är för få för att barnen i denna ålder skall kunna få tillräckligt med fysisk aktivitet och motorisk träning. I skolåldern är den motoriska träningen viktig. Eftersom idrottstimmarna är så få tycker vi att pedagogerna bör lägga in korta rörelsetillfällen under lektionstid, där barnen får röra på. Detta använde sig två av fyra pedagoger av. De menar att barnens koncentrationsförmåga ökar och lektionerna blir lugnare.

För de barn som inte får tillräckligt med motorisk stimulans hemma är vikten av idrott och rörelse i förskola och skola mycket stor. Det kan vara deras enda möjlighet till fysisk aktivitet och till motorisk träning. Därför tycker vi att det bör läggas mer fokus i förskola och skola.

Tips på aktiviteter som ni arbetar med.

Utifrån litteraturen är det viktigt för barn (1-3 år) att röra på sig, balansen är nu viktig att träna upp. Den tar även upp saker såsom att gå och springa på olika underlag, klättra, krypa och hoppa. Barnen behöver få utrymme, stimulans och omväxlande miljö. Pedagogerna som arbetade med barnen i dessa åldrar nämner just detta att man bör ge barnen utrymme för rörelse och låta dem få testa på saker själva. De tar även upp miljön som en stor tillgång till deras verksamhet, där de låter barnen få gå utanför stigarna. En pedagog nämner vikten av att låta barnen få gå på olika underlag. Enligt våra tolkningar uppfattar vi det som att pedagogerna som arbetar med barn i den här åldern, arbetar i varierad utsträckning ur ett vetenskapligt förhållningssätt. Vi jämför litteraturens tips på aktiviteter med pedagogernas

svar. Detta ger oss intrycket av att två av tre pedagoger har gett oss liknande tips på övningar som litteraturen tagit upp. En av pedagogerna tycker vi är medveten om hur man bör arbeta ur ett vetenskapligt förhållningssätt. Hon gav oss flera exempel på hur man kan arbeta med motorisk stimulans i denna ålder. De exempel som hon gav stämmer in på litteraturens tips. Hon har däremot ingen inplanerad tid för motorisk träning. Man kan givetvis diskutera om detta är ett vetenskapligt förhållningssätt eller ej. När barnen är mellan (4-5 år) säger litteraturen att man bör stimulera barnens uppfinningsrikedom. Nu behöver barnen en allsidig stimulering med tryck på allmän grundmotorisk träning. Litteraturen nämner några av grundformerna samt kombination av olika rörelser som boll med redskap. En av pedagogerna berättar att de på hennes avdelning låter barnen själva få komma på olika aktiviteter, de arbetar inte så mycket med planerad tid för den motoriska träningen. Den här pedagogen tolkade vi tidigare som ej medveten till motorikens betydelse på grund av att hon inte har någon inplanerad träning. Våra tolkningar baseras inte enbart på detta utan även på hennes svar under intervjun. När vi nu ser att hon stimulerar barnens uppfinningsrikedom blir vi osäkra på om hon är medveten att det tränas. Det kan vara så att pedagogerna på den här avdelningen får in uppfinningsrikedomen omedvetet, eller så är det ett medvetet val. I efterhand känner vi att vi skulle ha frågat henne varför de låter barnen få komma på aktiviteter själva. Vi hade då fått svar på denna fråga. Två andra pedagoger som arbetar med barn i dessa åldrar anser vi arbetar ur ett vetenskapligt förhållningssätt. De arbetar mycket med miljön runt omkring samt med aktiviteter som litteraturen tar upp. De tar även hjälp av Mini Röris som är framställt av utbildade personer som är utbildade inom anatomi och fysiologi och vi anser att det räknas som ett vetenskapligt arbetssätt. En av dessa pedagoger är ledare inom Friskis & Svettis. Vi tolkar detta som att hon har ett naturligt intresse för ämnet rörelse och motorik. Det kan vara därför som hon arbetar så medvetet med det. Sammanfattningsvis anser vi att två av tre pedagoger arbetar ur ett vetenskapligt förhållningssätt. För barn (6-8 år) är det enligt litteraturen är det perfekt att lära sig kombinationsmotorik. Två av fyra pedagoger nämner att de arbetar med detta. De ger som exempel olika sätta att kontrollera bollen på och passa vidare samt olika lekar som innehåller detta. Utifrån den här informationen drar vi slutsatsen att hon arbetar medvetet ur ett vetenskapligt förhållningssätt. Litteraturen tar även upp exempel på övningar i klassrummet som är bra att träna på i den här åldern. Dessa övningar känns igen i Röris som två av fyra pedagoger använder sig av i klassrummet. Detta anser att Röris är ett bra komplement till rörelse träning. Det blir samtidigt ett avbrott i lektionen där barnen kan få utlopp för sin rastlöshet. Därefter kan koncentrationen i klassrummet bli bättre. I vår litteratur nämns olika övningar som kan göras i idrottshallen. Alla pedagoger som arbetar med barn i denna ålder har nämnt olika redskapsbanor. Där får man in många olika inslag av övningar som finns i vår litteratur. Under intervjuerna frågade vi ej vad som ingick och tränas under redskapsbanorna. Vi förutsätter att de har med några av de olika grundformerna då de alla ger dessa som exempel. En av pedagogerna gav som tips om olika lekar som tränar på olika motoriska rörelser. Som vi tidigare har nämnt så anser vi att leken är av stor betydelse för barns inläring. I lekarna tränas flera olika saker och inte bara motoriken. Det är ett enkelt och bra sätt att få in motorisk träning samt samarbete. Motoriken är viktig för den fysiska aktiviteten eftersom den påverkar den sociala utvecklingen samt att de lär sig att behärska sina kroppar. Den är viktig för barns självförtroende, självkänsla, trivsel och trygghet i gruppen. Med allt detta kan det bidra till ett gott samarbete i gruppen. Även litteraturen tar upp att aktiviteterna skall vara roliga och lustfyllda. Samtliga pedagoger påpekar även att det är viktigt att övningarna är roliga, man får då med fler barn som deltar i aktiviteten. Litteraturen tar upp att inom grovmotoriken så ingår alla de stora muskelgrupperna. Pedagogerna som arbetar med barn i den här åldern förklarar att det är svårt att träna grovmotoriken i klassrummet. Det tränas bäst under idrotten. I den här studien har det visat sig att skolorna endast har en timmes idrott i veckan. De barn som blir drabbade av

den minskande idrottsundervisningen är de barn med motoriska brister. Idrotten kan vara deras enda chans till motorisk aktivitet. Vi tycker därför att man borde ha mer idrottstimmar där barnen får en ökad fysisk aktivitet. Detta får vi stöd av i litteraturen där det står att tillfällena för fysisk aktivitet är för få. Sammanfattningsvis kan vi i den här studien se att enligt våra tolkningar blir det totalt sju stycken pedagoger som arbetar ur ett vetenskapligt förhållningssätt. Man kan diskutera om det är det enda rätta sättet att mäta vetenskapligheten på. Personen kan ha läst en bok om övningar och idéer och gjort sig en egen tolkning av aktiviteten där flera olika böckers tips slås ihop. Därför är det svårt att säga exakt hur de arbetar utifrån ett vetenskapligt förhållningssätt. Vi anser att det inte bara är att använda sig av ett bra material utan man skall kunna motivera till varför man använder det material som man gör. Det visar att man har förstått innebörden med aktiviteten. Vi utgår i den här studien från de böcker som vi har läst, vår egen förförståelse och tolkning.

Detta examensarbete har givit oss insikt och mer kunskap om hur viktigt det är att vi arbetar med rörelse varje dag i förskolan och skolan. Resultatet av vår studie stämmer inte riktigt överrens om hur vi trodde att det skulle bli. Vi trodde att pedagoger inom förskolan arbetade medvetet med motoriken. De som arbetar i skolan trodde vi enbart fick in motorisk träning i idrotten. Det visade sig att samtliga pedagoger arbetar med motorik på ett eller annat sätt, både medvetet och omedvetet. De två som vi tolkar inte arbetar medvetet med att stimulera motoriken arbetade inom förskolan. Lpfö 98 skriver om att man ska stimulera barns motorik. Vi trodde därför att det skulle vara ett naturligt inslag i verksamheten att ha en inplanerad tid för detta. Personalen som arbetar inom förskolan får själva bestämma vilka aktiviteter som ska innehålla i verksamheten. Därför har vi funderat på hur de tänker i sin planering om de inte har någon tid för planerad motorisk stimulans. Detta är ändå en fråga som de själva kan påverka. Har det att göra med att de inte anser att det är så viktigt med inplanerad tid. Barnen tränar sin motorik under hela dagen ändå anser samtliga pedagoger. Den här frågan kommer vi dock inte få svar på i den här studien. Efter att ha skrivit detta examensarbete inser vi betydelsen av att det borde finnas fler inslag i lärarutbildningen, där motorikens betydelse för lärandet klarläggs. Alla lärare borde ha kunskaper både teoretiska som praktiska om hur man stimulerar barns motoriska utveckling.

6.1 Slutsats

Vi anser att vi delvis fått svar på vårt syfte. Vi tycker att det var svårt att få reda på om pedagogerna arbetar ur ett vetenskapligt förhållningssätt. Utifrån våra tolkningar kom vi fram till att 80 procent arbetar med motorisk träning ur ett vetenskapligt förhållningssätt. Svaret på den frågan är enbart våra tolkningar av de intervjuades svar och kan därför inte ses som en generell bild av förskolor och skolor. Däremot om pedagogerna arbetar medvetet för att stimulera motoriken tycker vi att vi har fått svar på. Studien visade att 80 procent av de intervjuade har inplanerad tid för att ge barnen möjlighet till motorisk rörelseträning. Sammanfattningsvis ser vi alltså att majoriteten av pedagogerna i vår studie arbetar med ett medvetet arbetssätt för att stimulera motoriken. Detta tycker vi är ett mycket glädjande resultat.

6.2 Vidare Forskning

Motorik är ett intressant och stort ämne att forska om. Det händer mycket med den motoriska utvecklingen hos barn vilket påverkar hela deras livsstil. Motorik är ett livslångt lärande som kräver träning för att utvecklingen ska gå framåt. Vi skriver att barn som tränar sin motorik får en bättre rörelse förmåga. Det hade varit intressant att undersöka om barn som inte får denna stimulans hämmas i sin motoriska utveckling. Vidare hade det varit intressant att ta reda på och jämför barn som utövar en fysisk aktivitet på fritiden med barn som är passiva, finns det någon likhet/skillnad. Förskolan/skolan är en central del av barnen vardag. Det hade därför varit intressant att ta reda på hur mycket föräldrarna är engagerade i barnens motoriska utveckling. Vad gör föräldrarna hemma för att påverka barnens utveckling. Ett annat intressant perspektiv på motorisk utveckling är att jämföra ur ett genusperspektiv. Får flickor/pojkar mer eller mindre motorisk stimulans i förskolan/ skolan/ hemmet?

7 Referenser

- Annerstedt, C., Gjerset, A. (2002). *Idrottens träningslära*. Malmö: Elanders Skogs Grafiska.
- Ayres, J. (1999). *Sinnenas samspel hos barn* (2: a upplagan). Stockholm: Elanders Gotab.
- Bader Johansson, C. (1991). *Grundmotorik- Om inre och yttre rörelse i människans motorik*. Lund: Studentlitteratur.
- Dessen, G. (1995). *Barn och rörelse* (3: e upplagan). Stockholm: Tryck Gotab.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig - lär dig*. Malmö: Elanders Berlings AB.
- Franson, P., & Kvist, U. (2005). *Anatomi & Fysiologi 2* (4: e upplagan). Uppsala: Almqvist & Wiksell Tryckeri.
- Grindberg, T., & Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Hannaford, C. (1997). *Lär med hela kroppen: inläring sker inte bara i huvudet*. Jönköping: Brain Books.
- Langlo Jagtøien, G., Hansen, K., & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek & lärande*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Lännergren, J., Ulfendahl, M., Lundeberg, T., & Westerblad, H. (2005). *Fysiologi* (3: e upplagan). Lund: Grahns Tryckeri AB. Studentlitteratur.
- Läraryrket 2002. Lärarens handbok. Lpfö 98 & Lpo 94. Solna: Tryckindustri Information.
- Mellberg, B-M. (1993). *Rörelselek* (1: a upplagan). Falköping: Gummessons Tryckeri AB.
- Nordlund, A., Rolander, I., & Larsson, L. (1998). *Lek idrott, hälsa- Rörelse och idrott för barn* (2: a upplagan). Borås: Centraltryckeriet AB.
- Sigmundsson, H., & Vorland Pedersen, A. (2004). *Motorisk utveckling- Nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur.
- Stenberg, D. (2007). *Rörelse på lek och allvar- Om psykomotorisk specialpedagogik*. Västerås: Solrosens förlag AB.
- Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Ågren, B., Ståhl, G., Mellhammar, G., Jonsson, G., & Lindgren, R. *Baskurs, barn och ungdom- Deltagarmaterial*. Gymnastikförbundet. Malmö: Holmbergs i Malmö AB

Kompendium från Bodil Björklund. Idrottshögskolan Göteborg. Utdrag ur: Bjuremar, U. Idrottsklassens dagbok. Huitfeldt, Å., m.fl. Rörelse och idrott. Gymnastikförbundet, Gympa på högst./ gymn. *Förslag på redskapsbanor och redskapsstationer*. LID 200 Ht 06.

Internetadresser 2008.06.09

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0708&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>

Bilaga 1

Intervjufrågor

Namn

Ålder

Vilken grundutbildning har du? Examensår?

Hur länge har du arbetat inom detta yrke?

Vad innebär begreppet motorik för dig?

Vilken betydelse tror du att pedagoger har för barnens motoriska utveckling? På vilket sätt?

Vid vilka tillfällen under skoldagen tycker du att barnen får träna sin motorik?

Vad är det i dessa moment som stimulerar motoriken?

Har ni någon avvarad timme för motorik och rörelse/idrott?

Har du några bra tips på aktiviteter som ni arbetar med som vi kan få ta del av?

Friskis & Vettis Röris 3

PIGG

Roma Cameron Cartio



SMIDIG

Planeter Mona och Mastliff



STARK

Move Darin



SNABB

Satellites September



LÅNGSAM

Sockerbagaren Tegner



JÄTTESNABB

Champion Amy Diamond



MJUK

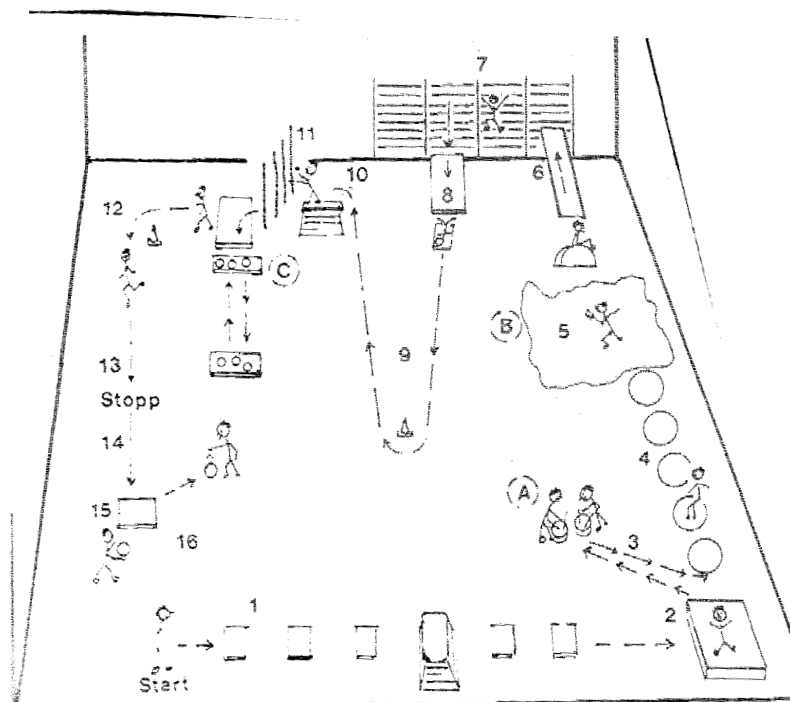
Raphöna Electric Banana Band



Spring, hopp och stoppbana

Syftet med banan är att stimulera och inspirera till att bygga rörelsebanor som passar egna förhållanden som t ex elever och materialtillgång. Rörelsebanan innehåller många olika stationer som kan delas upp i flera små.

(Stenberg 2007: 144-146)

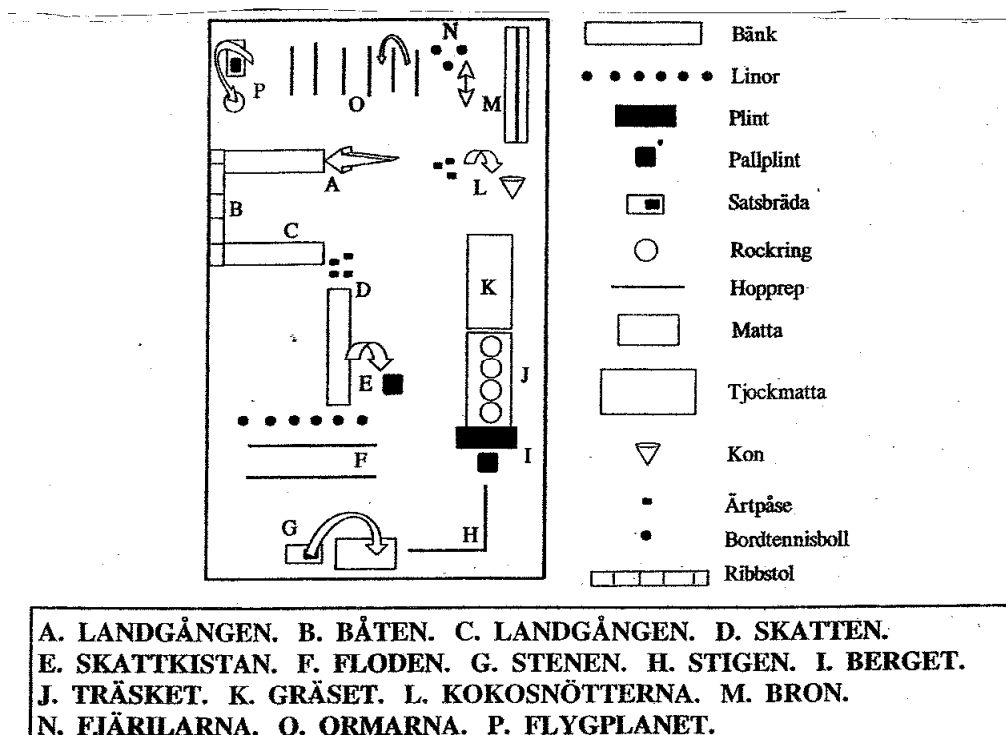


1. springa över pallplintarna och slänga sig på mattan
2. vila en stund på rygg, sätta sig på mattkanten och ta på ögonbindel (trumma eller annat instrument hörs och gå mot ljudet med ögonbindel på)
3. tillbaka till mattkanten
4. hoppa jämfota i ringarna till tunn duk
5. kryp under duken till andra sidan
6. gå på lutande bänk till ribbstol, klättra upp i ribbstolen
7. förflytta sig sidledes längs ribbstolen
8. hoppa ner på tjockmattan
9. rullbrädesåkning på mage till plint
10. klättra upp på hög plint, ta tag i linor som läraren sträcker fram
11. slänga sig i linor på mattan
12. springa till konen, runda konen, vända och springa baklänges mot startplatsen
13. stoppa på signal och vända sig om
14. gissa hur många steg som krävs för att komma fram till plinten och sen gå framåt till plinten med så stora steg som möjligt. Gissade du rätt?
15. sitta på pallplinten och vila
16. bollaktiviteter. Bollar av flera olika slag, vad ska vi göra med bollen? (Stenberg 2007: 144-146)

Djungelsagan

Djungelsagan bygger på en upptäcktsfärd i djungeln. Övningarna på redskapsbanan tränar de grovmotoriska färdigheterna: åla, klättra hoppa och springa. På banan finns också inlagt moment som tränar: styrka, balans och koordination. Första gången som barnen gör övningen berättar läraren vad de olika hindren symboliserar. Efter hand som barnen tränar banan får de själva berätta och fantisera om de uppgifter de ställs inför.

(Gymnastikförbundet.,(2006). Utdrag ur: Bjuremar,U.,& Huitfeldt,Å m.fl)



- A. Du går uppför landgången till den stora båten och...
(Gå upp för bänken till ribbstolen)
- B. Båten seglar iväg på havet. Klättra upp i masten och se hur sikten är. Gå ner i maskinrummet och titta. Du är framme i...
(Klättra upp och ner i ribbstolen och förflytta dig samtidigt åt sidan).
- C. Afrika, gå nedför landgången. (Gå nedför bänken till golvet).
- D. Plötsligt hittar du en skatt som skall bäras på en bred bro fram till...
(Lägg en ärtpåse på vardera axeln och på huvudet, gå upp på bänken och framåt).
- E. Skattkistan. Du ska kasta dina skattpåsar i skattkistan och sedan...
(Kasta ärtpåsarna i en upp och ner vänd pallplint)
- F. Svinga dig i lianerna över floden, där finns det krokodiler. Färden...
(Svinga dig i lianen förbi hoppreden som ligger på golvet).

- G. *Gå vidare i djungeln. Du tar sats och hoppar jämfota på stenen över till flotten som för dig till...*
(Spring och hoppa jämfota på satsbrädan, Landa mjukt stående på matta).
- H. *Den smala stigen som du skall gå på med små steg fram till...*
(Balansera på linjen eller hopprep).
- I. *Berget, du klättrar upp på berget och...*
(Klättra upp på plintarna och ställ dig upp).
- J. *Hoppa ner i träsket, du hoppar jämfota på tuvorna i sumpmarken och...*
(Hoppa ner i den första rockringen på tjockmattan, sedan fortsatt hoppa i de andra).
- K. *Kasta dig ner i det höga gräset. Du ålar tyst och försiktigt förbi infödingarna. Plötsligt...*
(Kasta dig raklång på nästa tjockmatta och åla framåt).
- L. *Trillar det kokosnötter ner från träden som du ska fånga i din korg. Du fortsätter...*
(fånga ärtpåsarna som kastas till dig i din kon).
- M. *Din vandring och kommer fram till den smala bron som du skall ta dig över. I vattnet finns fiskar som kan bita dig i tårna. Framme i...*
(Balansera sakta på den upp och nervända bänken).
- N. *Gläntan finns underliga fjärilar som du ska fånga i flykten med dina händer. Framför...*
(Fånga tennisbollar med händerna när de studsar på golvet).
- O. *Det ligger sex ormar och sover. Hoppa försiktigt jämfota över dem och du kommer...*
(Hoppa jämfota över hopprep eller klubbor)
- P. *Till slut fram till flygplanet som flyger dig hem.*
(Stå på satsbräda och hoppa jämfota ett par gånger innan du landar in rockringen)
- (Gymnastikförbundet.,06. Utdrag ur: Bjuremar,U.,& Huitfeldt,Å m.fl)